

11月 給食だより

令和5年 11月
池田市立学校給食センター



色とりどりの紅葉が目を楽しませてくれる季節になりました。
肌寒くなり、朝晩の気温差が大きく、体調をくずしやすい時期です。
栄養バランスの良い食事をとって、毎日元気に過ごしましょう！

11/8 いい歯の日

8日(水)は、いい歯の日献立です！
厚揚げのトマト煮、ささみチーズフライが登場します！

11月8日は「いい歯の日」です。むし歯ができると、食べ物をおいしく食べられなくなったり、かみづらなくなったりします。そうならないように、かみごたえのある食べ物を食べることで、よくかんで食べることが大切です。また、歯をつくるもとになるカルシウムもとって、健康な「いい歯」をめざしましょう！

11月24日は和食の日



平成25年12月に「和食：日本人の伝統的な食文化」が、ユネスコ無形文化遺産に登録されました。
「和食」とは、料理のことだけではなく、日本の豊かな自然や気候風土のもとで育まれてきた、自然を大切にする食文化のことです。しかし近年は、ライフスタイルなどの変化により、この食文化が失われつつあります。給食でも、郷土料理や行事食などを通じて、食文化を感じることができるよう工夫しています。この機会に、みなさんもぜひ「和食」について考えてみましょう。

24日(金)は、和食の日献立です！
わかめごはん、ごま豆乳汁、さわらの塩こうじ焼き、小松菜のお浸し
この日の献立には、日本人が昔から食べてきた伝統的な食材「まごわやさしい」の食材が使われています。どの食材が「まごわやさしい」を表すのか考えながら食べてみましょう！
ま…豆類 ご…ごまなどの種実類 わ…わかめなどの海藻類
や…野菜類 さ…魚類 し…しいたけなどのきのこ類 い…いも類

今年も細河大根の季節がやってきました！

池田市の細河地区で育てられた地場産物「細河大根」が給食に登場します。
21日(火)、28日(火)、12月5日(火)、12日(火)の計4回登場予定です。
献立表にもふくまるくんの横にいる大根のイラストがのっています。
細河大根については12月号の給食だよりに詳しく書く予定です。
細河大根を育ててくれた農家さんに感謝の気持ちをもって食べてくださいね！



<学校給食用半製品の材料>

保存料は使用していません

<<除去副食用>>

1日(水)	2日(木)	6日(月)	6日(月)	6日(月)	8日(水)・27日(月)	8日(水)	9日(木)
ほうれんそうペースト	しそひじき(8g)	鶏つくね	さつま揚げ	米粉のたこ焼き(20g)	厚揚げ	ささみチーズフライ(60g)	ハンバーグ(50g)
ほうれん草	しょうゆ 砂糖 干しひじき 酵母エキス 寒天	鶏肉 〔つなぎ〕 でん粉 パン粉(小麦) 粉末状植物性たん白(小麦・大豆) 玉ねぎ 粒状大豆たん白(大豆)	魚肉 イトヨリ 助宗 エソ でん粉 砂糖 食塩 ぶどう糖 揚げ油(菜種)	米粉 キャベツ タコ 砂糖 食塩 和風だしの素 加工でんぷん 膨張剤 安定剤 (キサントガム) (一部に大豆を含む)	大豆 食塩 揚げ油 植物油 加工デンプン 凝固剤 塩化Mg (一部に大豆を含む)	鶏肉 〔衣〕 パン粉(小麦) 小麦粉 コーンスターチ 香辛料 砂糖 食塩 プロセステーズ(乳) チキンスープ 食塩 しょうゆ 発酵調味料 おろししょうが 酵母エキス おろしにんにく 増粘多糖類 乳化剤 膨張剤	鶏肉 たまねぎ 豚脂 粒状植物性たん白(大豆) 豚肉 砂糖 水溶性食物繊維 粉末状植物性たん白(大豆) 炭酸Ca ピロリン酸第二鉄
型抜きチーズ(10g)	クエン酸鉄Na しそ香料						
ナチュラルチーズ(乳)							
乳化剤							
クエン酸鉄Na							
				7日(火)			
				★さば切身(50g)			
				さば			
13日(月)	14日(火)	15日(水)	16日(木)	17日(金)	17日(金)	20日(月)	
とり天(40g)	棒ぎょうざ(40g)	かぼちゃペースト	のり佃煮(8g)	焼き豆腐	さやつきえだまめ	にらまんじゅう(30g)	
鶏むね肉 小麦粉 とうもろこし澱粉 大豆油 ベーキングパウダー	キャベツ 豚肉 豚脂 鶏すり身 にら たまねぎ ながねぎ 粒状大豆たん白(大豆) パン粉(小麦) 砂糖 しょうゆ 酵母エキス	米油 にんにく しょうが 食塩 こしょう 〔皮〕 小麦粉 こんにやく粉 大豆粉末(大豆) 食塩 砂糖 小麦でん粉(小麦) 粉末状小麦たん白(小麦)	南瓜 のり 醤油 水飴 砂糖 大豆食物繊維 酵母エキス スライスチーズ(15g) ナチュラルチーズ(乳) 乳化剤	のり 醤油 水飴 砂糖 大豆食物繊維 酵母エキス 澱粉 寒天	豆乳(大豆) 加工でん粉 凝固剤製剤(大豆) ポークカツ(40g) 豚ヒレ肉 パン粉(小麦) 小麦粉 食塩 こしょう	えだ豆(大豆) 食塩 20日(月) 厚揚げ(小) 豆乳(大豆) でん粉 ぶどう糖 揚げ油 トレハロース 豆腐用凝固剤	〔具〕 豚肉 キャベツ にら ながねぎ 豚脂 しょうゆ 酵母エキス 米油 にんにく ロード しょうが 食塩 小麦粉加工品(小麦)
21日(火)	27日(月)	28日(火)	28日(火)	29日(水)	30日(木)		
さんま 馬鈴薯澱粉	じゃが芋 玉ねぎ 豚肉 砂糖 醤油	砂糖 イースト 食塩 イーストフード、VC(小麦)	玉葱 豚肉 鶏肉 粒状大豆たん白(大豆)	ナチュラルチーズ(乳) 乳化剤	鶏肉 粉末状大豆たん白(大豆) 植物油脂(大豆) でん粉 砂糖 しょうゆ 食塩 清酒 チキンエキス調味料(小麦・大豆・鶏肉) かつおエキス調味料 魚醤 香辛料 加工デンプン	添加物製剤 ・pH調整剤 ・V.C クエン酸鉄 〔衣〕 天ぷら粉 ・小麦粉 ・でん粉 ・食塩 ・膨張剤 コーンフラワー	なし果汁(還元) 果糖ぶどう糖液糖 砂糖 ゲル化剤 乳酸Ca 香料 酸味料 ドロマイト
24日(金)	さわら塩こうじ漬(50g)	白ワイン 食用大豆油	小麦粉 澱粉 砂糖 食塩 蛋白加水分解物(大豆・小麦)				
さわら							
塩こうじ	胡椒 〔衣〕	バターミックス 小麦粉 ライ麦粉 コーンフラワー 増粘剤 (グアーガム)	小麦粉 澱粉 砂糖 食塩 大豆・小麦				
米	パン粉(小麦)		コショウ 〔皮〕				
米こうじ	小麦粉		小麦粉				
食塩	植物性シュート		グルテン(小麦)				
みりん風味調味料	ニンゲ(パーム)		食塩				